

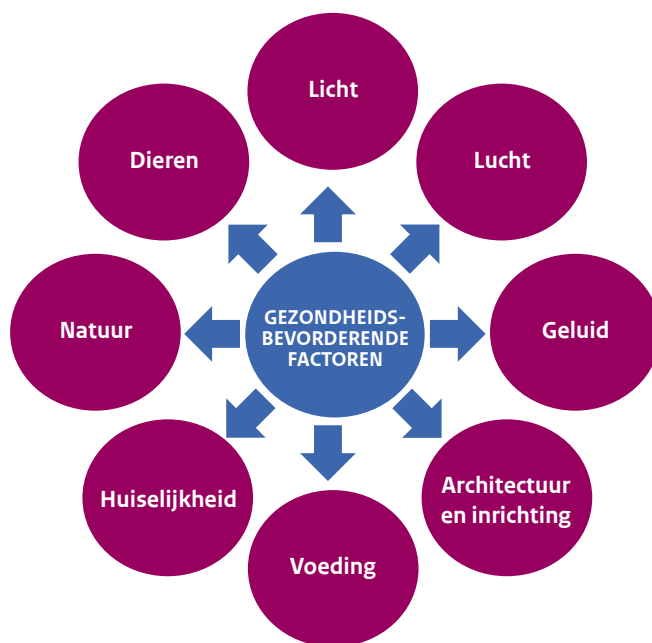


Al in 1854 liet Florence Nightingale zien dat hygiëne en daglicht positieve effecten hebben op het herstel van zieken. Dit proces, waarbij de omgeving actief bijdraagt aan de gezondheid, noemen we 'Evidence-Based Design', 'Healing Environment' of - in het kader van de Green Deal Duurzame Zorg - gezondheidsbevorderende zorgomgeving. Een goed design laat afzonderlijke elementen zoals licht en natuur optimaal uitkomen en faciliteert een optimale en veilige werkomgeving. Ook is het belangrijk dat het design beweging en gezond eten bevordert, dat het sociaal verkeer in goede banen leidt en ecologisch verantwoord is. In de verkenning van het RIVM komen meerdere factoren naar boven die hieraan bijdragen (zie figuur).

De informatie is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en een eerste oriëntatie op praktische voorbeelden in Nederland.

# Gezondheids- bevorderende zorgomgeving

een beknopte verkenning





Op de daktuin oogsten bewoners van het zorgcentrum samen met dakboer Jacob hun zelfgekweekte kruiden, tomaatjes en sla voor de gezonde maaltijden. Samen met de kleinkinderen kan hier ook gespeeld worden met de kippen en konijnen. Ook helpen bewoners met timmeren van vogelhuisjes of maken ze bij mooi weer buiten aan de tafels versieringen voor hun eigen kamer.

Locatie: Pennemes Zorgcentrum Zaandam - Foto: Rutger de Graaf

## Voeding

Juiste voeding vormt de hoeksteen van een goede gezondheid. Zorginstellingen kampen echter vaak met matige kwaliteit van voedsel en beschikbaarheid van ongezonde voedingsproducten. Dit kan onder meer leiden tot ondervoeding. Ook gaat het hierbij om het voedingsaanbod voor bezoekers en medewerkers en het stimuleren van gezondere keuzes door middel van nudging.

*Effecten: Voeding wordt vooral onderzocht in relatie tot de lichamelijke conditie. Er is ook onderzoek naar de effecten op het mentale welzijn. Onvolwaardige voeding kan zorgen voor een verhoogd risico op infecties, valincidenten, ziekenhuisopnames en overlijden.*

## Natuur

Natuur is een breed begrip dat varieert van natuurbossen en planten tot 'nature experiences' waarin uitzicht op een tuin, planten of natuurfoto's wordt geboden.

*Effecten: Patiënten rapporteren hogere tevredenheid, een hogere pijngrens, minder angst en vermoeidheid bij chirurgische ingrepen en een sneller herstel van stress. Ook stimuleert natuur fysieke activiteit, gezond leven en sociale cohesie.*

## Huiselijkheid

Huiselijkheid bevordert het 'thuis-gevoel' van patiënten. Hier kan voor gezorgd worden door een samenspel in het ontwerp van psychologische (bijv. herkenbare elementen van thuis), sociale (bijv. stimuleren van sociale interactie), en fysieke factoren (bijv. een eigen kamer hebben).

*Effecten: Huiselijkheid kan voor een vermindering van stress en pijn zorgen. Ook rapporteren patiënten meer comfort.*

## Dieren

Zorginstellingen kunnen dieren gebruiken voor zowel therapie als activiteiten. Breder onderzoek naar 'Human-Animal Interactions' (HAI) probeert in kaart te brengen hoe relaties met dieren de gezondheid van zowel mens als dier kan beïnvloeden. Dieren hoeven niet structureel aanwezig te zijn, het kan ook gaan om een honden-aai-service die met enige regelmaat langskomt, of een huisdier-ontmoetingsplek/moment voor kinderen die opgenomen zijn in het ziekenhuis.

*Effecten: Dieren verzorgen kan het zelfvertrouwen en de zelfwaarde van patiënten versterken. Daarnaast kunnen dieren veiligheid, comfort en affectie bieden.*

## Lucht

Veel onderzoek met betrekking tot lucht richt zich op luchtkwaliteit. In zorgomgevingen is een relatief hoge dichtheid van chemische en biologische ziekteverwekkers die zich verspreiden via de lucht. Ander onderzoek binnen dit onderwerp richt zich op temperatuur of het voorkomen van ongezonde tabakslucht door het rookvrij maken van zorginstellingen.

*Effecten: Slechte luchtkwaliteit wordt gerelateerd aan een breed spectrum aan negatieve gezondheids- uitkomsten, waaronder het sick building syndrome (irritatie aan de ogen en huid, hoofdpijn, slechte concentratie, vermoeidheid), depressie en luchtweginfecties. Extreme temperaturen leiden tot een slechtere slaapkwaliteit, een verhoogd sterfterisico en meer ongemak.*

## Geluid

Geluid in de zorgomgeving is vooral onderzocht als muziek of lawaai. Over het algemeen heeft muziek een positieve uitwerking, en lawaai een negatieve uitwerking op dezelfde uitkomsten. Muziektherapie laten we buiten beschouwing. *Effecten: Lawaai heeft een negatief effect op rust, slaap, de mentale gezondheid en algemene prestaties. Muziek kan tot een verlaging van stress, de bloeddruk en postoperatief trauma zorgen. Het is ook effectief bij behandeling van depressie en het kalmeren van patiënten.*

## Licht

Licht wordt vaak meegenomen als onderdeel van de fysieke zorgomgeving in plaats van als afzonderlijke factor. Het gaat hierbij zowel om daglicht, c.q. direct zonlicht, als het benutten van blauw licht en het variëren in lumen.

Lichttherapie laten we buiten beschouwing.

*Effecten: Een afname in medische fouten, pijn, stress, valincidenten, depressie en ligduur.*

## Architectuur en inrichting

Bij architectuur en inrichting draait het om het ontwerp van een gebouw tot de manier waarop meubels zijn geplaatst in de ruimte. Een goed ontwerp of indeling stimuleert bijvoorbeeld de beweegvriendelijkheid en vergemakkelijkt het vinden van de weg binnen het zorggebouw. Ook nudging, het makkelijker en aantrekkelijker maken van gezonde keuzes, kan hieronder geschaard worden.

*Effecten: De effecten zijn zeer uiteenlopend. Voorbeelden zijn effectievere zorg, meer sociale interactie, betere fysieke en mentale gezondheid door meer beweging, minder medische fouten en een verlaging van stress.*



Vrolijke, warme kleuren zorgen voor een prettiger verblijf, van wachtruimte tot operatiekamer. Daglicht valt overal in de gangen en hallen, en speeltoestellen nodigen uit tot ontdekken en bewegen.

*Locatie: Juliana Kinderziekenhuis Den Haag*

## Tot slot

Het doel van dit overzicht is om een impressie te geven van wat er al bekend is op het gebied van gezondheidsbevorderende omgevingen in de zorg. Daarbij blijkt dat er geen duidelijke scheidslijn tussen de verschillende factoren bestaat. Zo bestaat er bijvoorbeeld overlap tussen de factoren natuur en lucht, aangezien een natuurlijke omgeving tot een betere luchtkwaliteit kan leiden. Daarnaast is het zo dat sommige factoren ook negatieve effecten kunnen hebben op gezondheid. Zo kunnen dieren of bepaalde planten tot allergische reacties leiden. Informatie over kosteneffectiviteit is vooralsnog nihil. Desondanks laat deze verkenning veelbelovende resultaten zien en is het duidelijk dat er al veel inspirerende ontwikkelingen plaatsvinden in zorginstellingen in Nederland.

### Vervolg

Deze verkenning vormt het startpunt voor het bredere vervolgonderzoek naar effectieve voedings- en omgevingsinterventies die herstel en gezondheid bevorderen in zorginstellingen. In dit vervolg zullen lerende netwerken worden opgezet om het gezamenlijk leren van de ervaringen van anderen te bevorderen en elkaar te inspireren. Daarnaast worden 'Wat Werkt-Dossiers' opgesteld waarin een overzicht wordt gegeven van de (in) effectiviteit van verschillende voedings- en omgevingsinterventies op basis van de kennis en ervaringen uit wetenschappelijke literatuur en de lerende netwerken. Verder zullen goede voorbeelden begeleid worden om beschikbaar te komen als erkende interventies. Tot slot wordt de kennis die binnen dit onderzoek naar voren komt breed verspreid.



Om bewegen te stimuleren is op de afdeling cardiologie een route op de muur uitgezet. Elke meter is gemarkeerd en langs de route zijn leuke foto's geplaatst om naar toe te willen lopen. Een stevige stang biedt de nodige houvast bij deze wandeling.

Locatie: Radboud UMC

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

maart 2019

Auteurs: Peter Kemper, Lotte Boer, Annette Postma  
en Mariken Leurs

**Green Deal Duurzame Zorg**

<https://www.rivm.nl/zorg/duurzame-zorg>

 @DuurzameZorg

TIPS? Mail ons op [duurzamezorg@rivm.nl](mailto:duurzamezorg@rivm.nl)

*De zorg voor morgen begint vandaag*